Section 4 : Guide pour les mesures physiques (Step 2)

Présentation générale

Introduction

Cette section donne des informations sur Step 2 de l'Instrument STEPS et constitue un guide pour le remplir.

A qui s'adresse-t-il ?

Ce guide est destiné aux personnes remplissant les fonctions suivantes :

- formateur de l'équipe de collecte des données,
- superviseur de l'équipe de collecte des données,
- enquêteur,
- coordinateur de site STEPS.

Dans cette section

Cette section traite des thèmes suivants :

Thème	Voir page
Présentation générale des mesures physiques	3-4-2
Mesures physiques	3-4-3
Mesure de la taille (module de base)	3-4-5
Mesure du poids (module de base)	3-4-7
Mesure du tour de taille (module de base)	3-4-9
Mesure de la tension artérielle (module de base)	3-4-11
Mesure du tour de hanches (module élargi)	3-4-14
Mesure du rythme cardiaque (module élargi)	3-4-16

Présentation générale des mesures physiques

Introduction

Step 2 de l'Instrument STEPS contient un ensemble de mesures qui ont été sélectionnées pour déterminer la part d'adultes qui :

- souffrent de surcharge pondérale ou sont obèses
- ont une tension artérielle élevée.

Ce que vous allez apprendre

Dans cette section, vous allez apprendre :

- ce que sont les mesures physiques et ce qu'elles signifient,
- le matériel dont vous aurez besoin,
- comment monter et utiliser le matériel,
- comment prendre des mesures physiques et enregistrer les résultats avec précision.

Résultats de l'apprentissage

Cette section veut vous faire comprendre ce que sont les mesures physiques, comment les prendre correctement et comment enregistrer les résultats.

Mesures physiques

Introduction

On mesure la taille et le poids des participants pour calculer leur indice de masse corporelle (IMC), unité utilisée pour déterminer les cas de surcharge pondérale et d'obésité. On mesure également la tension artérielle pour déterminer si elle est élevée.

Unités de mesure

Le tableau ci-dessous montre les unités standard utilisées pour les mesures physiques dans STEPS, ainsi que les limites supérieure et inférieure pour la saisie des données.

Mesure physique	Unité	Minimum	Maximum
Pression artérielle systolique (PAS)	mmHg	40	300
Pression artérielle diastolique (PAD)	mmHg	30	200
Rythme cardiaque	battements par minute	30	200
Taille	cm	100	270
Poids	Kg	20	350
IMC (indice de masse corporelle)	Kg/m^2	11	75
Tour de taille	cm	30	200
Tour de hanches	cm	45	300

Déroulement des tests

Les mesures physiques devraient avoir lieu dans l'ordre suivant :

Module de base

1. Taille
2. Poids
3. Tour de taille
4. Tension artérielle

Module élargi

5. Tour de hanches et rythme cardiaque (le cas échéant)

Matériel nécessaire pour les tests

Pour enregistrer les mesures physiques, vous aurez besoin :

- d'une toise,
- d'un pèse-personne,
- d'une planche en bois (au cas où le sol soit irrégulier),
- d'un mètre ruban,
- d'un stylo,
- d'une chaise ou d'un portemanteau pour les vêtements des participants,
- d'un rideau ou d'un paravent pour garantir l'intimité s'il n'est pas possible de s'isoler pour prendre les mesures,
- d'un tensiomètre et de brassards de différentes tailles.

Suite à la page suivante

Mesures physiques, suite

Intimité

Lorsque cela est possible, toutes les mesures physiques devraient être prises dans un endroit isolé. Cela peut parfois se révéler difficile et, dans ces cas-là, l'intimité doit au minimum être assurée pour les mesures du tour de taille et du tour de hanches grâce à des paravents.

Dans certains cas, le matériel nécessaire aux mesures peut être installé dans une pièce séparée. Si cela n'est pas possible, une zone doit être entourée de paravents.

C'est au participant de choisir le degré d'intimité : certains peuvent être gênés de se retrouver isolés ou derrière un paravent avec des inconnus.

A quel moment prendre les mesures physiques et enregistrer les résultats

Nous recommandons de prendre les mesures physiques immédiatement après les entretiens de Step 1. Les résultats des mesures de Step 2 doivent être enregistrés sur l'Instrument du participant.

Si les mesures physiques ne sont pas prises immédiatement après les entretiens de Step 1 (ce que nous déconseillons), il faut faire attention et s'assurer que les Formulaires de collecte des données correspondent bien à l'Instrument dont ils sont issus.

Présentations et explications

Avant de prendre les mesures, expliquez que vous allez mesurer ce qui suit :

Module de base
- Taille
- Poids
- Tour de taille
- Tension artérielle

Module élargi
- Tour de hanches et rythme cardiaque

Mesure de la taille (module de base)

Introduction

On mesure la taille des participants pour déterminer leur indice de masse corporelle (IMC) - qui est le rapport du poids et de la taille. La surcharge pondérale ou l'obésité sont des facteurs de risque importants pour les maladies chroniques

Matériel

Vous avez besoin d'une toise portable pour mesurer la taille en position debout ou couché.

Assembler la toise

Suivez la procédure suivante pour assembler la toise :

Étape	Action
1	Séparez les différentes parties de la toise (3 pièces) en défaisant le nœud qui se trouve au dos.
2	Assemblez les 3 parties en les fixant les une aux autres dans l'ordre.
3	Fermez les fixations situées à l'arrière.
4	Assurez-vous que la toise est placée sur une surface stable contre un mur.

Procédure

Suivez la procédure suivante pour mesurer la taille d'un participant :

Étape	Action
1	Demandez au participant d'enlever ce qu'il porte : • aux pieds (chaussures, pantoufles, sandales, etc.) • sur la tête (chapeau, casquette, serre-tête, peigne, rubans, etc.). **Note :** Si dans certaines situations, il s'avère indélicat de demander d'ôter un foulard ou un voile, la mesure peut être prise sur une matière fine.
2	Demandez au participant de se placer contre la toise en vous faisant face.
3	Demandez au participant de : • joindre les pieds • maintenir les talons contre la toise • garder les genoux tendus.
4	Demandez au participant de regarder droit devant lui et non vers le haut.
5	Assurez-vous que ses yeux sont au même niveau que ses oreilles.
6	Descendez doucement le curseur, placez-le sur la tête du participant et demandez-lui de prendre une grande inspiration et de se tenir le plus droit possible.

Suite à la page suivante

Mesure de la taille (module de base), suite

Procédure (suite)

7	Lisez la taille en centimètres à ce point précis.
8	Demandez au participant de s'éloigner de la toise.
9	Enregistrez la taille mesurée en centimètres sur l'Instrument du participant.
10	Enregistrez votre code ID de technicien dans l'espace prévu à cet effet dans l'Instrument du participant.

Mesure du poids (module de base)

Introduction

Les participants sont pesés afin de déterminer leur indice de masse corporelle.

Matériel

Pour peser les participants, vous aurez besoin du matériel suivant :

- d'un pèse-personne électronique portable,
- s'il est probable que vous rencontriez des problèmes de régularité du sol (par exemple sol jonché de déchets ou boueux, moquette), vous pourrez également avoir besoin d'une planche en bois rigide à placer sous le pèse-personne,
- si l'alimentation électrique n'est pas fiable et si vous utilisez un pèse-personne électronique, vous aurez besoin d'un générateur. Les pèse-personnes marchent habituellement avec des piles.

Règles pour l'installation

Assurez-vous que le pèse-personne se trouve sur une surface stable et plane.

Ne le placez pas sur :

- de la moquette,
- une surface en pente,
- une surface accidentée et irrégulière.

Pèse-personne électronique

Suivez la procédure ci-dessous pour mettre le pèse-personne électronique en marche :

Étape	Action
1	Placez le pèse-personne sur une surface stable et plane.
2	Branchez l'adaptateur sur la ligne électrique principale ou sur le générateur.
3	Allumez le pèse-personne.
4	Appuyez sur la touche [WEIGHT ONLY]. Le pèse-personne affichera 0.0.

Suite à la page suivante

Mesure du poids (module de base), suite

Procédure

Suivez la procédure ci-dessous pour peser le participant :

Étape	Action
1	Demandez au participant d'enlever ce qu'il porte aux pieds (chaussures, pantoufles, sandales, etc.) ainsi que ses chaussettes.
2	Demandez au participant de monter sur le pèse-personne et de mettre un pied sur chacune des empreintes qui y sont dessinées.
3	Demandez au participant de : • ne pas bouger, • regarder devant lui, • garder les bras de chaque côté du corps, • attendre jusqu'à ce qu'on lui demande de descendre du pèse-personne.
4	Enregistrez le poids en kilogrammes sur l'Instrument du participant. Si le participant veut connaître son poids en livres, vous pouvez faire la conversion en multipliant le nombre obtenu par 2,2.

Mesure du tour de taille (module de base)

Introduction

Le tour de taille est également mesuré pour fournir plus d'informations sur la surcharge pondérale et l'obésité.

Matériel

Pour mesurer le tour de taille, vous aurez besoin :

- d'un ruban à tension constante (par exemple, *Figure Finder Tape Measur*e),
- d'un stylo,
- d'une chaise ou d'un portemanteau pour les vêtements des participants.

Intimité

Pour prendre cette mesure, il est nécessaire de se trouver dans un endroit isolé, par exemple une pièce séparée ou une zone entourée de paravents, à l'abri des regards des autres membres du foyer.

Préparation du participant

Cette mesure doit être prise sans vêtements, c'est-à-dire directement sur la peau.

Si cela n'est pas possible, la mesure peut se prendre sur des vêtements légers. Elle ne doit pas être prise sur des vêtements épais ou amples. Il convient de retirer ce type de vêtements.

Comment prendre cette mesure

Le tour de taille doit être mesuré :

- à la fin d'une expiration normale,
- avec les bras relâchés de chaque côté du corps,
- en suivant la ligne axillaire, au point situé à mi-distance entre la partie inférieure de la dernière côte et la crête iliaque.

Suite à la page suivante

Mesure du tour de taille (module de base), suite

Procédure

Suivez la procédure ci-dessous pour mesurer le tour de taille d'un participant :

Étape	Action
1	En vous tenant à côté du participant, localisez et marquez la base inférieure (point le plus bas) de la dernière côte et la crête iliaque (point le plus haut de la hanche) avec un feutre fin
2	Trouvez le point situé à mi-distance entre ces deux points avec un mètre ruban et marquez ce point central.
3	Tenez une extrémité du ruban à tension constante sur le point marqué et demandez au participant d'enrouler ce ruban autour de lui. **Note :** Veillez à ce que le ruban soit à l'horizontale dans le dos et sur le ventre du participant.
4	Demandez aux participants : • de rester debout en gardant les pieds joints, • de garder les bras sur les côtés, paumes vers l'intérieur, • d'expirer doucement.
5	Mesurez le tour de taille et lisez la mesure au dixième de centimètre au niveau du ruban.
6	Enregistrez le tour de taille sur l'Instrument du participant **Note :** Faites la mesure une seule fois et enregistrez-la.

Mesure de la tension artérielle (module de base)

Introduction

La tension artérielle des participants est mesurée pour déterminer si elle est élevée ou non. Une tension artérielle élevée est en effet un facteur de risque des maladies chroniques.

Matériel

Pour mesurer la tension artérielle, vous aurez besoin :

- du tensiomètre numérique automatique OMRON (*Digital Automatic Blood Pressure Monitor* DABPM),
- de brassards de tailles appropriées.

Préparation du participant

Demandez au participant de rester assis calmement pendant 15 minutes sans croiser les jambes.

Mettre le brassard

Suivez la procédure ci-dessous pour choisir la bonne taille de brassard et le mettre :

Étape	Action
1	Placez le **bras droit*** du participant sur la table, paume tournée vers le haut.
2	Ôtez ou remontez tout vêtement qui recouvre le bras.
3	Choisissez la taille de brassard correspondante grâce au tableau suivant : **Tour de bras (cm)** / **Taille du brassard** 17 -22 / Petit (S) 22-32 / Moyen (M) > 32 / Grand (L)
4	Placez le brassard au-dessus du coude en alignant la marque *ART* sur l'artère brachiale
5	Ajustez bien le brassard autour du bras du participant et fixez-le à l'aide du velcro. **Note :** La base inférieure du brassard doit être située entre 1,2 et 2,5 cm au-dessus de la pliure du coude (face interne du bras)
6	Maintenez le brassard au même niveau que le cœur pendant la mesure.

Note* Si vous mesurez la tension artérielle sur le bras gauche du participant, signalez-le dans la marge droite de l'Instrument.

Suite à la page suivante

Mesure de la tension artérielle (module de base), suite

Procédure avec le tensiomètre OMRON

Vous devrez consulter le mode d'emploi joint à l'appareil pour prendre la tension artérielle des participants à l'aide d'un tensiomètre OMRON.

Trois mesures doivent être prises et, pour l'analyse, c'est la moyenne entre la deuxième et la troisième mesure qui sera utilisée. Le participant devra se reposer pendant trois minutes entre chaque mesure.

- Vérifiez que toutes les mesures prises sont correctement inscrites sur l'Instrument.
- Enregistrez votre code ID de technicien sur l'Instrument du participant.
- Informez le participant des résultats des mesures de la tension artérielle uniquement lorsque l'ensemble du processus est terminé.

Dans quelles circonstances utiliser un sphygmo-manomètre

Le sphygmomanomètre est en général **déconseillé**, mais peut néanmoins être utilisé dans les circonstances suivantes :

- le tensiomètre OMRON ne fonctionne pas,
- le tensiomètre OMRON affiche un grand nombre d'erreurs,
- pour vérifier la tension prise avec le tensiomètre OMRON dans divers cas cliniques, comme des irrégularités du pouls, des troubles circulatoires périphériques, ou une hypotension extrême,
- lors du recalibrage hebdomadaire du tensiomètre OMRON,
- si la taille des brassards disponibles avec le tensiomètre OMRON n'est pas suffisante.

Suite à la page suivante

Mesure de la tension artérielle (module de base), suite

Procédure d'utilisation du sphygmo-manomètre

Suivez la procédure indiquée ci-dessous ou consultez le mode d'emploi joint à l'appareil pour prendre la tension artérielle d'un participant à l'aide d'un sphygmomanomètre.

Étape	Action
1	Mettez le brassard (en suivant la procédure indiquée ci-dessus)
2	Placez les écouteurs du stéthoscope dans vos oreilles puis posez le pavillon sur l'artère humérale au coude.
3	Prenez le pouls au niveau de l'artère humérale ou radiale pendant une minute entière.
4	Augmentez la pression et gonflez le brassard jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le pouls.
5	Continuez à gonfler le brassard 30 mmHg au-delà de ce point.
6	Appliquez le pavillon du stéthoscope sur la région cubitale antérieure droite.
7	Écoutez le retour du son des pulsations en dégonflant lentement le brassard.
8	Enregistrez la pression artérielle systolique (PAS) lorsque les pulsations deviennent audibles.
9	Enregistrez la pression artérielle diastolique (PAD) lorsque le son des pulsations disparaît.
10	Dégonflez complètement le brassard et laissez le bras au repos pendant trois minutes (entre chaque mesure).
11	Répétez deux fois les étapes 2 à 7 pour obtenir trois mesures (pour l'analyse, faites la moyenne de la deuxième et de la troisième mesure).
12	Vérifiez que toutes les mesures sont correctement indiquées dans l'Instrument.
13	Enregistrez votre code ID de technicien sur l'Instrument du participant.
14	Informez le participant des résultats des mesures de la tension artérielle uniquement lorsque l’ensemble du processus est terminé.

Mesure du tour de hanches (module élargi)

Introduction

Le tour de hanches est uniquement mesuré dans certains sites. Il s'agit d'une option du module élargi pour mesurer la surcharge pondérale et l'obésité.

Matériel

Pour mesurer le tour de hanches, vous aurez besoin :

- d'un ruban à tension constante (par exemple, *Figure Finder Tape Measur*e),
- d'un stylo,
- d'une chaise ou d'un portemanteau pour les vêtements des participants.

Intimité

Pour prendre cette mesure, il est nécessaire de se trouver dans un endroit isolé, par exemple une pièce séparée ou une zone entourée de paravents, à l'abri des regards des autres membres du foyer. Le tour de hanches est mesuré immédiatement après le tour de taille.

Préparation du participant

Cette mesure doit être prise sans vêtements, c’est-à-dire directement sur la peau.

Si cela n’est pas possible, la mesure peut se prendre sur des vêtements légers. Elle ne doit pas être prise sur des vêtements épais ou amples. Il convient de retirer ce type de vêtements.

Comment prendre cette mesure

Cette mesure doit être prise :

- avec les bras relâchés de chaque côté du corps,
- à l'endroit le plus large au-dessus des fesses.

Suite à la page suivante

Mesure du tour de hanches (module élargi), suite

Procédure

Suivez la procédure ci-dessous pour mesurer le tour de hanches :

Étape	Action
1	Tenez vous à côté du participant et demandez-lui de vous aider à faire le tour de ses hanches avec le ruban.
2	Placez le ruban au niveau des fesses, à l'endroit le plus large.
3	Demandez au participant : • de garder les pieds joints, • de garder les bras sur les côtés, paumes vers l'intérieur et d'expirer doucement.
4	Veillez à ce que le ruban soit partout à l'horizontale.
5	Mesurez le tour de hanches et lisez la mesure au dixième de centimètre au niveau du ruban.
6	Enregistrez le tour de hanches sur l'Instrument du participant **Note :** Faites la mesure une seule fois et enregistrez-la.

Mesure du rythme cardiaque (module élargi)

Introduction

Le rythme cardiaque peut être mesuré en utilisant un tensiomètre automatique ou un sphygmomanomètre.

Procédure

Suivez la procédure ci-dessous pour mesurer le rythme cardiaque d'un participant à l'aide d'un sphygmomanomètre.

Étape	Action
1	Placez les écouteurs du stéthoscope dans vos oreilles et posez le pavillon sur l'artère humérale au coude.
2	Prenez le pouls au niveau de l'artère humérale ou radiale pendant une minute entière.
3	Enregistrez la première mesure du rythme cardiaque sur l'Instrument du participant.
4	Répétez les étapes 1 à 3 pour la deuxième et la troisième mesure.

Note : Si vous utilisez un tensiomètre automatique, la procédure est simple et le rythme cardiaque peut être mesuré en même temps que la tension artérielle.